

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ПОСЕТИТЕЛЕЙ

в спортивном зале бассейна

Учреждения образования «Белорусский государственный университет
транспорта»

(продолжительность занятия 45 минут)

ВСЕ ЗАНИМАЮЩИЕСЯ ОБЯЗАНЫ:

1. Приходить на занятия в дни и часы, указанные в пропуске (абонементе), опоздавшие более чем на 10 минут к занятиям не допускаются.
2. Сдать верхнюю одежду, обувь и ценные вещи в гардероб на 1 этаже.
3. Обязательно предъявить оформленный на ВАС пропуск (абонемент) администратору; переданный другому лицу документ изымается.
4. Передать пропуск (абонемент) при входе в раздевалку гардеробщику.
5. Начинать занятия в зале через 10 минут после прохождения регистрации и с разрешения инструктора-методиста.
6. В спортивный зал входить в чистой сменной обуви и спортивной одежде.
7. До начала тренировки проконсультироваться у специалиста для определения уровня физической подготовленности и подбора соответствующей программы тренировок, подходящей Вашему возрасту и физической форме.
8. Используя тренажёр, спортивный инвентарь, соблюдать технику безопасности. В случае появления боли, одышки, сердцебиения или слабости - немедленно прекратить тренировку и обратиться к медперсоналу за помощью.
9. После окончания занятия - принять душ, одеться и через 15-20 минут покинуть раздевалку.
10. Выполнять все рекомендации инструктора-методиста и медперсонала по обеспечению безопасных занятий.
11. Занятия, пропущенные по объективным причинам, можно перенести на другое время, по согласованию с администрацией.
12. Дети до 7 лет в спортзал не допускаются, с 7 до 10 лет посещения с родителями одного пола.

ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

1. выжимать мокрые вещи на пол в помещениях бассейна;
2. курить, распивать спиртные напитки, употреблять пищу до/ во время/ сразу после занятия, использовать предметы из стекла.

Лица, нарушившие настоящие правила, к занятиям не допускаются.